

# Gemüsepfanne Pisto Manchego

Das Rezept für die Gemüsepfanne Pisto Manchego stammt ursprünglich aus Spanien. Die bunte und vitaminreiche Kost ist eine tolle Beilage zu vielen Gerichten.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 40 min



## Zutaten

2 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
3 Stk.	<a href="#">Knoblauch</a>
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Aubergine
2 Stk.	<a href="#">Paprika</a> (rot und grün)
500 g	<a href="#">Tomaten</a>
1 Prise	<a href="#">Zucker</a>
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
	Petersilie gehackt
	Olivenöl

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken. Die Auberginen und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Tomaten im heißen Wasser blanchieren, enthäuten und in kleine Stücke zerkleinern. Die Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Danach das Gemüse etappenweise zugeben. Zuerst den Paprika einige Minuten dünsten, danach die Aubergine, Zucchini und zuletzt die Tomaten. Dazwischen immer einige Minuten vergehen lassen.
3. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten garen lassen.

4. Vor dem Servieren die **Gemüsepfanne** noch einige Minuten ruhen lassen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Unsere Empfehlung**

Bratpfanne 32 cm, mit  
kratzfester Titanium  
antihaft-Beschichtung

[hier bestellen](#)**Tipp**

Die bunte spanische Gemüsepfanne schmeckt warm oder kalt und passt hervorragend zu Fleisch, Fisch aber auch zu Eierspeisen.